

SU BEBÉ RECIÉN NACIDO A UN MES DE EDAD
PUNTOS PARA RECORDAR



SEGURIDAD

- ♥ **SIEMPRE LÁVESE** las manos antes de preparar la comida, después de cambiar pañales o usar el baño para prevenir que su bebé contraiga infecciones.
- ♥ **SIEMPRE ACUESTE** a su bebé **BOCA ARRIBA** para dormir, excepto si su proveedor del cuidado de salud le indica que no.
- ♥ **ELIMINE** el humo del tabaco en el ambiente de su bebé (cuidado infantil, cuidador, pariente, etc.). Haga que su hogar y su auto sean zonas de no fumar.
- ♥ **SIEMPRE** utilice una silla infantil y **ABROCHE** a su bebé correctamente en la silla. Coloque la silla infantil en el asiento trasero, mirando hacia la parte trasera del auto.
- ♥ **EVITE** calentar demasiado a su bebé vistiéndolo con **DEMASIADA** ropa o **USANDO** demasiadas mantas.
- ♥ **NUNCA** deje a su bebé **SOLO** en un vehículo. **NUNCA** deje a su bebé solo con una mascota ni con otros niños.
- ♥ **LLEVE** a su bebé a la oficina de un proveedor de cuidado de salud para exámenes **REGULARES** para bebés sanos y para inmunizaciones.
- ♥ **INDICIOS TEMPRANOS** de que su bebé puede estar enfermo son fiebre, vómitos, diarrea o falta de comer. Si su bebé tiene alguno de estos indicios, necesita ser **LLEVADO** a su proveedor de cuidado de salud para evaluación y tratamiento.
- ♥ **INSTALE** detectores de humo en su hogar. **CAMBIE** las pilas dos veces al año en la primavera y en el otoño cuando la hora cambia.
- ♥ **NO PERMITA** que su bebé vaya en vehículos si sospecha que el conductor ha estado usando alcohol o drogas. **NUNCA PERMITA** que nadie quien está tomando alcohol o usando drogas cuide a su bebé.
- ♥ **NO DEJE** a su bebé solo en una bañera de agua, ni en lugares altos (i.e. muebles para cambiar pañales, camas, sofás o sillas). **SIEMPRE** mantenga una mano en su bebé.
- ♥ **NO** tome líquidos calientes ni fume cigarrillos mientras sostiene a su bebé.

NUTRICIÓN

- ♥ **AMAMANTE** a su bebé, si es posible, por lo menos 6-12 meses.
- ♥ **SILE DA EL BIBERÓN** a su bebé, déle leche maternizada fortificada con hierro. No caliente el biberón de su bebé en un microondas.
- ♥ **NO** le dé de comer a su bebé **APOYANDO** el biberón en su boca con algo.
- ♥ **NO** le dé de comer a su bebé alimentos sólidos, miel, ni ponga cereal en un biberón.
- ♥ **ANTICIPE** que su bebé aumente 2 libras (0.9 kilogramo) de peso en el primer mes.
- ♥ **PREGUNTE** a su proveedor de cuidado de salud sobre el programa WIC.

CUIDADO e INTERACCIONES

- ♥ **CUIDE** a su bebé sosteniéndolo, abrazándolo, hablándole, cantándole y meciéndolo.
- ♥ Pase tiempo **JUGANDO y HABLANDO** con su bebé durante sus períodos tranquilos/alertas.
- ♥ Cuando su niño llora, normalmente puede ser **CALMADO** si le habla o lo sostiene. Puede haber momentos en que no podrá hacer que su bebé deje de llorar haga lo que haga (tenga paciencia, después de un rato, él/ella se calmará).
- ♥ Su bebé debe ensuciar, (**MOJAR**), 6 a 8 pañales al día.
- ♥ **TOME TIEMPO** para sí mismo y pase tiempo individual con su pareja, amigos y miembros de familia. **EVITE** aislarse socialmente.

CRECIMIENTO y DESARROLLO

Los siguientes hitos son típicos para los bebés mientras se desarrollan.

UN NIÑO DE 1 MES

- ♥ **MUEVE** ambos brazos y piernas.
- ♥ **RESPONDE** a los sonidos parpadeando, llorando o con movimientos de sobresalto.
- ♥ **LEVANTA** la cabeza por un tiempo corto mientras está boca abajo.
- ♥ **MIRA** las caras y sigue los movimientos con los ojos.
- ♥ **HACE** ruidos en la garganta.

Referencia: Maternal and Child Health Bureau, *Bright Futures Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents*, National Center for Education in Maternal and Child Health, 1994, Arlington, VA.